

ほけんだより 7月

太陽の子保育園平成28年7月

昔は日光浴が健康や発達にいいと言われてきましたが、今は熱中症や日焼けが心配です。しっかり対策して、子どもたちの大好きな夏を元気に楽しみ、たくさん思い出を作ってくださいね。

いよいよプールが始まりま～す!!

毎朝のチェック ～プールあそびの前に～

- 十分な履服がとれていますか？
- 食欲はありますか？
- 朝食後の排便はどうですか？
- 熱はありませんか？

プールあそびの前の衛生チェック

- 手足の爪は短い。
- 耳そうじをしている。
- 長い髪はくるくか、短く切るつもりである。

こんな症状があるときはプールに入れません。

- せき・喉水・下痢や腹痛。
- 湿疹や傷が化膿している(とびひ、水いぼなどは専門医の許可を得る)。
- 薬を飲んでいる。
- 熱がある。
- 目(結膜炎など)・耳の病気(中耳炎、外耳炎)。
- アタマジラミ、ぎょう虫卵陽性…プールが始まるまでに治しましょう。

※水あそび・プールあそびの後はたいへん体が疲れます。早く寝るなどして疲れを残さないようにしましょう。

0歳児健康診断

7月6日(水)
15:00 からです!

7月4日(月) プール開き

6月の感染症

突発性発疹……3名
溶連菌感染症…1名
0才児では下痢が流行
11人中8人で、3人が乳糖不耐症でミルクを変更しています。

アトピーと汗の意外な関係

「アトピー性皮膚炎は汗をかくとひどくなる」とこれまで常識のように言われてきました。でもその汗が、皮膚を正常に保つために必要だという見方が強まっています。

●「発汗」と「かいた後の汗」●

発汗すること自体は良いことですが、その汗を放置するとかゆくなります。つまり、大切なのは「かいた後の汗」のケア。

特に炎症が起きやすい部分の汗を水道水で洗い流す、おしぼりで拭くなど、適切な対応ができるなら、汗はこわいものではないのです。

水遊びは『お』に注意!

子どもたちは水遊びが大好き。お庭でビニールプールを出して遊んだり、海や川へおでかけするおうちも多いのではないのでしょうか。

水の中で熱中症!?

汗をかいていないように見えるので見落としがちですが、水の中でも熱中症になります。熱中になっても水分補給はしっかりと。

意外と体温が奪われます

特に小さい子どもはすぐに体温を奪われてしまいます。ビニールプールでも水を入れてすぐにはなく、水がぬるくなってから遊ばせましょう。

寝冷えを起こさないためには

- パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地のものを着せ、上着はフロンの中に入れてみましょう。肌触りはお腹に汗をかき、かえって体を冷やす原因にもなると言われています。
- 寝るときはおなかにバスタオルなどをかけてあげましょう。
- クーラーや扇風機をしようずに使しましょう。
- クーラーは戸外の気温との差を6℃以内に保ち、扇風機で空気の動きを促すようにします。締め切ったままにせず、換気をして空気を入れ換えましょう。
- 寝るとき、タイマーを使うか換風に、体のことを考えましょう。つけたままにせず、よろずをみながら止めるようにしましょう。